# النظام الغذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية

| الوجبة | النوع | عدد الحصص | البدائل |
|---|---|---|---|
| الفطور | نشويات | ٣ | ثلاث أرباع خبز عربي مفرود |
| | حليب | ١ | واحد كوب حليب |
| | بروتين | ٢ | ٦٠ جم جبنة بيضاء |
| | خضار | ١ | طماطم أو خيار أو جزر |
| | دهون | ١ | ٥ حبات زيتون كبير |
| وجبة خفيفة | نشويات | ١ | شريحتين شابورة |
| | فاكهة | ١ | حبة تفاح |
| الغداء | نشويات | ٣ | واحد كوب أرز |
| | لبن | ١ | واحد كوب لبن |
| | بروتين | ٣ | ٩٠ جم دجاج |
| | دهون | ١ | ملعقة شاي زيت زيتون |
| | خضار | ١ | نصف كوب خضار مطبوخ |
| وجبة خفيفة | نشويات | ٢ | ٦ أكواب فشار |
| | فاكهة | ١ | ٣ حبات تمر |
| العشاء | نشويات | ٢ | حبة واحدة صامولي |
| | خضار | ١ | واحد كوب سلطة خضراء |
| | بروتين | ٢ | بيضتان |
| | فاكهة | ١ | نصف حبة موزة متوسطة |

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم

## عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١١ حصص نشويات
- ٧ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي




عيادة التغذية العلاجية